

摂津市中学校給食 使用食材一覧表

令和3年6月
摂津市教育委員会

月	火	水	木	金		
	1 黒糖パン 白身魚のマスタードソースがけ 大豆油 玉葱 セロリ パセリ 乾入りマスタード 小麦粉 上白糖 オリーブオイル キャベツのカレーソテー キャベツ ホールコーン カレー粉 食塩 大豆油 炒めピーマン 豚もも 料理酒 薄口醤油 ピーマン キャベツ 玉葱 人参 青葱 オイルスターソース 大豆油 食塩 こしょう ごま油 のり塩あじ じゃがいも 大豆油 青さのり粉 食塩 こしょう ミネストローネ フインナー 玉葱 人参 じゃがいも キャベツ セロリ ホールトマト ケチャップ 上白糖 食塩 こしょう 大豆油 鶏ガラスープ 牛乳 エネルギー(kcal) 837 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	2 ごはん 高野豆腐のオイスターソース炒め 高野豆腐 豚もも キャベツ 人参 チンゲン菜 大豆油 オイルスターソース 料理酒 食塩 こしょう じゃがいもごぼう天の煮物 じゃがいも ごぼう 天 人参 しょうが 上白糖 みりん 薄口醤油 濃口醤油 てんぷん 削り節 おまかせフルーツパエリア おまかせの炒め物 なす 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう さつまいものしんじょう さつまいも レモン汁 上白糖 食塩 牛乳 エネルギー(kcal) 792 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	3 ごはん 鶏肉の香味揚げ 鶏もも 料理酒 食塩 こしょう てんぷん 大豆油 青葱 しょうが 上白糖 米酢 薄口醤油 ごま油 もやしとのれ キャベツ 人参 上白糖 食塩 薄口醤油 唐辛子 ごま油 おまかせの炒め物 なす 玉葱 キャベツ アスパラガス 薄口醤油 大豆油 食塩 こしょう さつまいものしんじょう さつまいも レモン汁 上白糖 食塩 牛乳 エネルギー(kcal) 831 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	4 ごはん マーボー肉す なす 大豆油 豚ミンチ しょうが 玉葱 にはら 鶏だし ケチャップ 上白糖 食塩 薄口醤油 白みそ 赤みそ 豆腐 鶏 てんぷん ごま油 パンパシージャサラダ キャベツ ささみフレーク 玉葱 きゅうり ホールコーン パンパシードレッシング(小袋) フライドピーマン ひよこ豆 てんぷん 大豆油 上白糖 薄口醤油 みりん 白りごま ヨーグルト和え ヨーグルト 黄桃缶 バイン缶 上白糖 牛乳 エネルギー(kcal) 901 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○		
	7	8	9	10	11	
12 どうもろこしごはん(小袋) 精白米 ホールコーン 削り節 だし昆布 薄口醤油 みりん 食塩 冷たいうどん 【うどん】 【冷凍うどん】 大豆油 オクラ 食塩 【うどんだし】 きざみ揚げ のり 濃口醤油 上白糖 削り節 だし昆布 えびの野菜の天ぷら えび 料理酒 こしょう 人参 玉葱 枝豆 大豆 小麦粉 食塩 大豆油 キャベツソテーの炒め物 キャベツ シーチキン 人参 みりん 薄口醤油 大豆油 国産厚みかんゼリー 牛乳 エネルギー(kcal) 860 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	13 ごはん 白身魚のおしろいあんかけ ホクホク 料理酒 こしょう てんぷん 大豆油 鶏だし ケチャップ 上白糖 薄口醤油 みりん ほうれん草のソテー ほうれん草 ホールコーン 薄口醤油 大豆油 豆腐のミートロリアン 冷凍豆腐 牛すじ 豚ミンチ 玉葱 ピーマン にはら 大豆油 白ワイン 食塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 小麦粉 パルメザンチーズ パン粉 五目煮 金時豆腐 芽ひじき こんにゃく 人参 さやいんげん 上白糖 みりん 薄口醤油 削り節 だし昆布 牛乳 エネルギー(kcal) 828 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	14	15	16	17	18
19 ごはん トマト肉じゃが 牛肩ロース じゃがいも 玉葱 人参 ホールトマト 糸こんにゃく ホールコーン グリンピース にはら オリーブオイル 食塩 こしょう 薄口醤油 コンソメ 上白糖 油揚げ入り野菜炒め きざみ揚げ 豚もも 玉葱 大豆油やし 菊水煮 人参 にはら 上白糖 薄口醤油 食塩 こしょう てんぷん ごま油 はりはり揚げ 切り干し椎茸 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳 エネルギー(kcal) 878 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	20 ごはん いわしのかわばせ焼き いわし しょうが 料理酒 てんぷん 大豆油 上白糖 みりん 濃口醤油 あんかけ焼きそば 【具】 肉すじ 食塩 大豆油やし チンゲン菜 こしょう 大豆油 【具】 豚もも しょうが 料理酒 玉葱 菊水煮 ピーマン 上白糖 食塩 鶏ガラスープ こしょう 高野豆腐のソテー 高野豆腐 てんぷん 大豆油 五目炒め 鶏肉 玉葱 人参 干椎茸 グリンピース 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 きんぴらごぼう ごぼう 人参 白りごま 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油 アスパラガス(プレーン味) エネルギー(kcal) 846 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	21	22	23	24	25
26 ごはん 鶏肉の香味揚げ 鶏もも ちりめん 山菜水煮 薄口醤油 みりん 食塩 だし昆布 あんかけ焼きそば 【具】 肉すじ 食塩 大豆油やし チンゲン菜 こしょう 大豆油 【具】 豚もも しょうが 料理酒 玉葱 菊水煮 ピーマン 上白糖 食塩 鶏ガラスープ こしょう 高野豆腐のソテー 高野豆腐 てんぷん 大豆油 五目炒め 鶏肉 玉葱 人参 干椎茸 グリンピース 薄口醤油 食塩 こしょう 大豆油 きんぴらごぼう ごぼう 人参 白りごま 上白糖 みりん 濃口醤油 大豆油 アスパラガス(プレーン味) エネルギー(kcal) 840 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	27 ごはん カレーうどん 切干大根 豚肝 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳 エネルギー(kcal) 856 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	28 ごはん カレーうどん 切干大根 豚肝 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳 エネルギー(kcal) 856 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	29 ごはん カレーうどん 切干大根 豚肝 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳 エネルギー(kcal) 856 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	30 ごはん カレーうどん 切干大根 豚肝 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳 エネルギー(kcal) 856 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	31 ごはん カレーうどん 切干大根 豚肝 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 唐辛子 大豆油 牛乳 エネルギー(kcal) 856 卵 乳 小麦 落花生 えび かに そば ○ ○ ○ ○ ○ ○	

給食の申し込み方法

①学校で用紙を受け取ろう！
「中学校給食予約システムログイン通知書」と「払込票」が学校から配付されます。

②お金を振り込もう！
「払込票」を使用してコンビニエンスストア等で納付します。
※希望者には3,000円の「少額払込票」も配付していますので、担任までお申し出ください。

③給食を申し込もう！
パソコン又は携帯電話からインターネット予約できます。または、専用のマークシートに記入して配膳室に提出しましょう。

6月給食の予約開始日

5月1日(土)から

6月給食の予約期限

パソコン・携帯電話予約
給食日の7日前
マークシート予約
5月14日(金)

○給食は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツを含む製品と共通の設備で調理しています。

○海産物の(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。

給食に使用されている食材で、アレルギー表示が義務づけられた特定原材料(卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば)について表示しています(飲料牛乳を除く)。ただし、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料が意図せずして最終加工食品に混入(コタミネーション)してしまう場合があります。
特定原材料に準ずるもの等情報が必要な場合は、摂津市教育委員会事務局までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
摂津市教育委員会事務局 教育政策課
06-6383-1111

連携テーマ 災害時に役立つ「乾物」

18日の食育の日の献立は摂津市内公立保育所・小学校・中学校の連携協力！！
常温で長期保存ができ、包丁なしで調理可能、ゴミや洗い物も減らせるなど、いいこと尽くめの「乾物」。災害時は炭水化物に栄養素が偏りがちなので、たんぱく質やビタミンが摂取できる切干大根や高野豆腐、乾燥わかめなどはめっちゃ役立ち！！


